

支援服务咨询处

您可以在一些地方寻求协助支援。有些人会觉得与问题赌博辅导员交谈，或向信用辅导员寻求建议很有帮助。有些人则选择使用线上支援服务和工具。想一下哪一种支援选项最适合您，并在适当的时间寻求协助。



安省问题赌博求助热线
(安省问题赌博服务)

www.connexontario.ca
(免费网上咨询服务)
1-866-531-2600



加拿大信贷组织借贷解决方案

www.creditcanada.com
1-800-267-2272



理性博彩委员会
(问题赌博意识及防治服务)

www.responsiblegambling.org
416-499-9800

虚拟明智投注中心
(VIRTUAL PLAYSMART CENTRE)
1-833-888-2306



提供不同玩家关于博彩的事实、工具及建议。



您的赌博行为风险程度如何？

看看您的赌博行为是否已经对您的生活造成风险

无论您想了解更多自己最爱的游戏、在博彩时小憩一下，还是需要协助，欢迎亲临我们的明智投注中心 (PlaySmart Centres)、前往 Chinese.PlaySmart.ca 致电虚拟明智投注中心 (Virtual PlaySmart Centre) 热线：1-833-888-2306。

明智投注中心由理性博彩局 (Responsible Gambling Council) 管理。理性博彩局是一家独立的非营利机构，致力于预防问题赌博。

现在就扫描二维码，了解更多有关理性博彩计划和支持 (Responsible Gambling Programs and Support) 的内容。



@PlaySmartOLG



@PlaySmartOLG

RSK-SC4



检视您的博彩行为

博彩有时候在不知不觉中会影响我们的情绪、行为、人际关系以及生活品质。如果你喜欢博彩，可以试着问自己一些问题来帮助了解您的博彩行为风险。快速回答以下 9 个问题并在右方查看您的总分：

	不曾	偶尔	时常	经常	您的分数：
您是否有投注超过您可承担的金额？	0	1	2	3	
您有需要投注更多的金额以达到同样的刺激感吗？	0	1	2	3	
您有试图赢回您输掉的钱吗？	0	1	2	3	
您有借钱或拿卖东西的钱来博彩吗？	0	1	2	3	
您担心过您自己有赌博问题吗？	0	1	2	3	
您是否曾感觉到赌博为您带来了任何健康问题，包括压力与焦虑感？	0	1	2	3	
是否有人批评过你的投注行为，或认为您有赌博问题，无论您自己是否认为属实？	0	1	2	3	
您是否曾感觉到赌博给您和您的家庭造成了财务问题？	0	1	2	3	
您是否曾对自己的赌博行为，或赌博带来的影响而感到内疚？	0	1	2	3	

总分：

其它问题赌博的征兆

当赌博问题已经对您的生活造成任何负面影响，在这种情况下可以考虑和能够帮助你做出一些改变的人交谈。

从一些迹象可以看出赌博是否正在成为问题。一般来说，越多征兆代表出现问题赌博的可能性越大。

- 对赌博花费的时间或金钱说谎
- 用借来的钱或卖东西赚的钱赌博
- 因赌博而缺勤工作、忽略家庭或个人责任
- 为了逃避无聊的生活、困难或责任而赌博
- 试图赢回赌博输掉的钱
- 需要更大的赌注及更多的时间才能得到同样的快感

总分 0-4: 低风险

0 分： 博彩对您而言是一种娱乐性活动，并不会影响您的日常生活。为了更好地掌握您的博彩情况，您可以了解更多博彩游戏的运作方式以及中奖的实际机率。可以从明智投注中心或 Chinese.PlaySmart.ca 的博彩游戏手册着手开始！

1 - 4 分： 您可能对于您的博彩行为有良好的感觉，亦或许会遇到一些问题。培养好的博彩习惯可帮助您减少赌博带来的问题。可至明智投注中心索取明智投注博彩乐趣概要手册或浏览 Chinese.PlaySmart.ca 了解更多。

总分 5-7: 中风险

5 - 7 分： 您有时候会对于您的博彩行为感到内疚或后悔。自第一次接触博彩以来，您的博彩行为可能已经发生了变化。您也许曾投注超出自己可负担的金额，或曾试图赢回已经损失的金钱。试着在游戏中设定可以输掉的预算，并不要携带信用卡与借记卡。

总分 8+: 高风险

8 分以上： 您可能已经有考虑过要做一些改变，或甚至有人已经开始关心您的博彩行为。高风险的人可能已经发现赌博已经慢慢对他们的财务状况、人际关系、健康以及工作造成影响。如果您正在经历这些情况，请记住您并不孤单，从现在开始作出正面的改变并不会太晚。您可以先与他人谈论您的担忧，或是暂停赌博。您可以在手册中的 **支援服务咨询处** 了解您的选项。

- 因为赌博与金钱和朋友或家人起冲突
- 向他人隐瞒账单、逾期通知、输赢情况
- 寄望于“巨额大奖”以解决财务上的问题
- 把赌博放在睡眠和饮食等基本需求之上
- 不断思考或谈论赌博
- 很难控制、停止或减少赌博



如果玩家们在这个时候发现
博彩已不如以前那么有趣，
My PlayBreak (我的投注休憩期)
是一个可以协助他们暂停博彩的有用工具。

请到 playsmart.ca/myplaybreak，了解有关 OLG 自我隔离 (Self-Exclusion) 工具的更多信息。

